

Espadon aux saveurs ensoleillées

Préparation : 10 mn

Cuisson 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 tranches d'espadon

2 c à s de câpres

60 g de tomates séchées à l'huile

8 cl de jus de citron

8 brins de basilic

Huile d'olive ou huile des tomates séchées

1 poignée de pignons

Feuilles d'épinards en quantité suffisante

Sel et poivre du moulin

Beurre

Dans une sauteuse, 1 h avant la cuisson, verser un peu d'huile et poser les tranches d'espadon dessus sans les superposer. Mélanger les câpres à peine égouttées, les tomates séchées coupées en morceaux, le citron, sel et poivre. Mettre ce mélange sur les tranches d'espadon et fermer la sauteuse.

10-12 mn avant de servir mettre la sauteuse fermée sur feu vif et au premier bouillon baisser le feu et laisser mijoter 5-7 mn suivant l'épaisseur des tranches de poisson. En fin de cuisson ajouter dans la sauce le basilic ciselé.

Pendant la cuisson du poisson faire griller à sec les pignons dans une poêle antiadhésive et dans une sauteuse faire tomber les feuilles d'épinards lavées et égouttées dans un peu de beurre en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les épinards ne rendent plus d'eau. Les assaisonner.

Servir les tranches d'espadon avec les épinards et recouvrir avec la sauce aux tomates séchées et câpres et parsemer des pignons grillés.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>